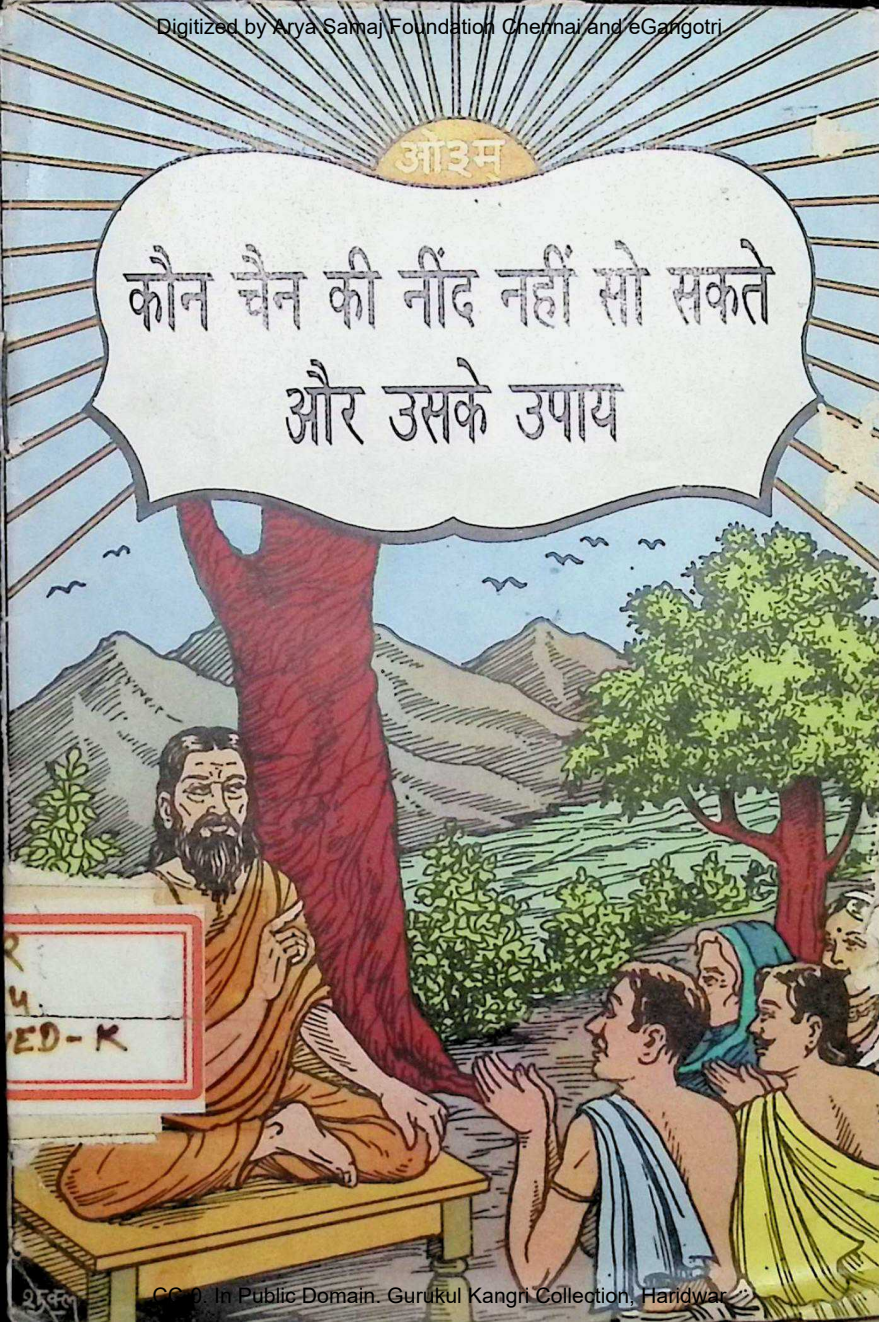
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रो० स्वतंत्र कुमार, कुलपति
द्वारा प्रदत्त संग्रह

ओ३म्

'असतो मा सद्गमय-तमसो मा ज्योतिर्गमय-मृत्योर्मामृतंगमय'

"कृण्वन्तो विश्वमार्यम्"

कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय

("श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" का द्वितीय पुष्प)

लेखक

वेदरत्न प्रो० रामप्रसाद वेदालंकार

उपकुलपति (Pro-Vice-Chancellor)

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

* आचार्य गोवर्धन शास्त्री स्मृति पुरस्कार से १९८१ में सम्मानित एवं पुरस्कृत,
—द्वारा संगढ़ विद्या सभा ट्रस्ट, जयपुर

** आर्य साहित्य के क्षेत्र में विशिष्ट सेवाओं के उपलक्ष्य में १९८२ में सम्मानित एवं पुरस्कृत
—द्वारा महर्षि दयानन्द निर्वाण शताब्दी समारोह समिति, अजमेर।

*** "वेद रत्न"—मानद उपाधि से १९८४ में सम्मानित एवं पुरस्कृत
—द्वारा विश्ववेद परिषद।

**** "शान्ति पुरस्कार" से १५ अगस्त १९९३ में सम्मानित एवं पुरस्कृत
—द्वारा आर्य समाज शालीमार बाग, नई दिल्ली।

पता—रामप्रसाद वेदालंकार

५१२, वेद सदन, आर्य नगर ज्वालापुर, जि० हरिद्वार, उ० प्र० (पिन-२४९४०७)

फोनः-४२६०९५ (STD Code: ०१३३)

प्रकाशक: - श्रीमती सरोज आर

अध्यक्ष "श्रद्धा साहित्य प्रकाशन"

५१२, वेद सदन, आर्य नगर ज्वालापुर, जि० हरिद्वार, उ

प्रथम सं० ११०० द्वि० २०००, तृ०, च०, पं०, ष०, सप्तम संस्करण चार-चार सहस्र
अष्टम सं० ४००० दयानन्दाब्द १७१, सम्वत् २०५१, अगस्त १९९४

Stock Verification-2024
Stock Verification-202
Stock Verification-20
Stock Verification-2024
127953
R14,VED-K
127953
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय-सूची

RA
१४
वेद ले-क

क्र.सं.		पृ.सं.
१.	भूमिका	३
२.	समर्पण	६
३.	कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय	७

मूल्य-"श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" से सरल सुबोध रूप में प्रकाशित होने वाला वैदिक साहित्य दानी महानुभावों के दान से प्रकाशित होता है। पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना इसका मूल्य है। जो इसे मंगवाना चाहें अथवा इसमें अपना आर्थिक सहयोग देना चाहें तो वे लेखक के पते पर पत्र व्यवहार करें।

न्यून से न्यून १००) रु. तक के दान की राशि किसी एक पुस्तक की दान सूची में प्रकाशित की जायेगी।

नोटः- पुस्तक विक्रेता आदि को श्रद्धा साहित्य प्रकाशन के लिये २ रु. ७५ पैसे मात्र दान देकर भी यह पुस्तक प्राप्त की जा सकती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भूमिका

आज से लगभग ११-१२ वर्ष पूर्व व्यास आश्रम हरिद्वार में मैं कई महानुभावों से वैदिक धर्म सम्बन्धी ज्ञान चर्चा कर रहा था। सभी भाई बहिन अपने-अपने ढंग से प्रश्न करते रहे और मैं भी अपनी जानकारी के अनुसार उन्हें उत्तर देने का यत्न करता रहा। इस मध्य में एक बहिन जी आ गई जो कुछ दिन पूर्व अपने किसी घनिष्ट सम्बन्धी के सहसा संसार से विदा हो जाने के कारण अत्यन्त दुःखी थी। यह सूचना मुझे थोड़ी देर पूर्व ही किसी महानुभाव द्वारा मिल चुकी थी। यह बहिन अपने इस अत्यधिक दुःख से दुःखी होने के कारण हृदय से चाहती थी कि वह मुझे अपनी दुःखद राम कहानी सुना कर जहाँ अपने हृदय का भार हलका करे वहाँ मुझ से कुछ धीरज और सान्त्वना भी पा सके। मैं स्वयं भी चाहता था कि मैं उसे समय प्रदान कर उसकी करुण कहानी सुनकर उसे धैर्य और सान्त्वना के दो चार शब्द हार्दिक सहानुभूति-पूर्वक कह सकूँ। परन्तु उस समय मैं हृदय से चाहते हुए भी अपने आपको उन अन्य महानुभावों से निवृत्त न कर सका, और न ही उससे कुछ बात कर सका। थोड़ी देर तो उस माननीया बहिन जी ने मेरी प्रतीक्षा की, पर अन्त में जब उससे नहीं रहा गया तो वह उठ कर बड़े कातर स्वर में बोली - "भाई साहब! मैं बहुत दुःखी हूँ। यदि मेरे जैसे दुःखी प्राणी के लिये आपके पास कुछ औषध हो - कुछ दवा हो, तो मुझे प्रदान करो...।"

मैं उस समय कुछ ऐसी परिस्थितियों में था कि हृदय से उसके प्रति हार्दिक सहानुभूति एवं आदर भाव रखते हुए भी मैं उसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर्याप्त समय नहीं दे पा रहा था। उस समय मेरे पास विदुर जी के एक श्लोक के आधार पर एक लेख "कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय" लिखा हुआ था। सहसा मुझे सूझा कि "यही उसे क्यों न पढ़ने को दे दूँ!" यह सूझते ही मैंने वह लेख उस पूज्या बहिन जी को प्रदान करते हुए निवेदन किया - "आदरणीय बहिन जी! आप पर आए हुए दारुण दुःख को सुन कर मुझे भी बहुत दुःख हुआ, पर प्रभु के विधान के सम्मुख किसी की कोई पेश चलती नहीं। अतः जिस प्रभु ने अपनी न्याय व्यवस्था से यह कष्ट प्रदान किया है, सान्त्वना और धैर्य भी वही प्रदान करेगा। लीजिये, यह एक छोटा सा लेख है, इसको पढ़ लो। सम्भवतः इससे आपको कुछ राहत मिले।" तीसरे दिन वह बहिन जी उस लेख को लेकर वापिस आ गई और बोली - "भाई साहब! इस लेख को मैंने तीन बार पढ़ा और इससे मुझे बड़ी सान्त्वना मिली। परन्तु तीन बार पढ़ कर भी मेरा जी चाहता है कि मैं इसको कई बार पढ़ूँ! परन्तु आपने कल यहाँ पूर्णाहूति के उपरान्त चले जाना है। अतः मैं यह लेख ले आई हूँ। लेख तो मैं ले आई, पर मेरा निवेदन है कि यदि आप यह लेख मुझे देने की कृपा करें तो मैं आपका बहुत उपकार मानूँगी। क्योंकि इससे मुझे पर्याप्त धैर्य मिला है और आगे भी मिलेगा, ऐसा मुझे विश्वास है।"

इस पर मैंने उस पूज्या बहिन जी से निवेदन किया - "बहिन जी! यदि इस लघु लेख से आपको कुछ धैर्य मिल सका, कुछ सान्त्वना मिल सकी और आपका दुःखी हृदय कुछ खड़ा हो सका, तो फिर मैं सोचता हूं कि क्यों न इस लेख को एक लघु पुस्तक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के रूप में मुद्रित करा कर अनेकों हाथों में पहुँचाया जाये। यदि प्रभु कृपा से ऐसा हो जायेगा तो मुझे विश्वास है कि यह लघु पुस्तक फिर आपकी तरह अनेकों बहनों, माताओं और सज्जनों के हृदय में लगे हुए घावों पर मर्हम का कार्य कर सकेगी। इस कार्य का उसने भी हृदय से अनुमोदन किया।

इस घटना का ही परिणाम समझिये कि इस लघु पुस्तक का प्रथम संस्करण पूज्या माता शान्ति देवी जी (माता प्रिंसिपल श्री अर्जुन देव जी) आर्य नगर, ज्वालापुर के सहयोग से प्रकाशित हुआ। इसके उपरांत यह पुस्तक "महान् विदुर के महान् उपदेश" नामक पुस्तक में भी प्रथम लेख के रूप में श्री भाई अमरदासजी विकासनगर जि. देहरादून द्वारा प्रकाशित हुई। इस लघु पुस्तक के आधार पर जैसे-जैसे पत्र मेरे पास आए उनके आधार पर बहुत जल्दी ही यह आवश्यकता हुई कि स्वतन्त्र पुस्तक के रूप में यह तृतीय बार प्रकाशित हो। सो (तृतीय बार) स्वतन्त्र पुस्तिका के रूप में द्वितीय संस्करण आर्य समाज डाकपत्थर ने मई १९८० के अपने वार्षिकोत्सव पर वितरणार्य अपने मुख्य आर्थिक सहयोग से प्रकाशित करायी। फिर यह द्वितीय संस्करण पुनः समाप्त हो गया है। अतः "श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" की ओर से इसी पुस्तिका का तृतीय संस्करण प्रकाशित हुआ। तृतीय संस्करण भी बहुत शीघ्र समाप्त होने पर तब इसकी फिर मांग को देख कर इसका चतुर्थ संस्करण "श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" की ओर से प्रकाशित हुआ। यह संस्करण भी समाप्त हो गया। फिर भी अनेकों ने यह पुस्तक मांगी, पर मैं उन्हें नहीं दे सका। तो इसकी फिर आवश्यकता अनुभव होने पर पंचम संस्करण प्रकाशित हुआ। उसके बाद फिर छटा संस्करण प्रकाशित हुआ। वह भी पर्याप्त समय से समाप्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो गया। श्री तीर्थ दास गोम्बर ने इसकी कुछ प्रतियां मंगाई, जो मैं न भेज सका। तो अपने मुख्य दान के सहयोग से उन्होंने अपनी धर्मपत्नी "माता कमलावती जी गोम्बर की पुण्य स्मृति में इसका सप्तम संस्करण प्रकाशित कराया। अभी ३०-७-९४ को एक सज्जन दिल्ली से आकर पर्याप्त पुस्तकों के लिये कहने लगा। मैंने यह कहा कि - "ये पुस्तकें समाप्त हैं।" तो वे बोले - "मुझे विशेष रूप से यही पुस्तकें चाहिये थीं।" तब "श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" की ओर से इसका अष्टम संस्करण प्रकाशित हो रहा है।

इसके स्वाध्याय से यदि स्वाध्याय प्रेमी महानुभावों को लाभ हुआ तो लेखक अपनी लेखनी और प्रकाशन अपने अर्थ को सार्थक समझेंगे।

विनीत-वेदरत्न, रामप्रसाद वेदालंकार

समर्पण

जिस परमेश्वर की अपार अनुकम्पा एवं पूजनीय गुरुजनों के उदार हृदय से प्रदान किये हुए ज्ञान एवं आशीर्वाद से मैं यह "श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" का द्वितीय पुष्प "कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय" नामक पुस्तक का अष्टम संस्करण आपके कर कमलों तक पहुँचा सका, उन्हीं के पावन चरणों में मेरा यह अल्प प्रयास समर्पित है। इसका प्रकाशन 'श्रद्धा साहित्य प्रकाशन' की ओर से हो रहा है जो दानी महानुभावों के दान से चलता है।

विनीत-वेदरत्न, राम प्रसाद वेदालंकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय

इस विषय में हम विदुर जी के अनुसार प्रजागर उन्निद्रता-नींद न आने के कारण से पीड़ित जो लोग हैं, उन पर विचार करते हुए यथाशक्ति उपाय सुझाने का भी प्रयास करेंगे जिससे कि ऐसे लोग चैन की नींद सो सकें। विदुर जी ने यद्यपि यहां उन्निद्रता से पीड़ित सभी प्रकार के लोगों को नहीं गिनाया है, पर तब भी प्रसंग के अनुकूल जो आवश्यक समझा, उसकी चर्चा कर दी है।

वैशम्पायन जी कहते हैं, धृतराष्ट्र ने द्वारपाल से कहा कि - "मैं विदुर जी से मिलना चाहता हूँ, इस लिये शीघ्र ही उन्हें यहां ले आओ।"

द्वारपाल विदुर जी को बुला लाए। विदुर जी जब आ गए, तो उनके आने पर धृतराष्ट्र बोले-(१) "हे विदुर! सञ्जय आ गया है और मेरी ही निन्दा करके मुझे ही बुरा भला कह कर चला गया है। कल सभा के बीच में वह युधिष्ठिर की बात बतलायेगा। उस कुरुवीर युधिष्ठिर की बात मैं आज न जान सका, यह बात मेरे अंगों को जला रही है। और उसी ने ही मुझे उन्निद्र अर्थात् उनींदा बना दिया है।"

---

१ *सञ्जयो विदुर प्राप्तो गर्हयित्वा च मां गतः।*
अजातशत्रोः श्वो वाक्यं सभामध्ये स वक्ष्यति ॥वि-नी-१-९ ॥
तस्याद्य कुरुवीरस्य न विज्ञातं वचो मया।
तन्मे दहति गात्राणि तदकार्षीत प्रजागरम् ॥वि-नी-१-१० ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाग्रतो दह्यमानस्य श्रेयो यदनुपश्यसि।
तद्ब्रूहि त्वं हि नस्तात धर्मार्थकुशलो ह्यसि॥ वि.नी. १-११॥

जागते हुए तथा (चिन्ता से) परिदग्ध हेते हुए-जलते हुए एवं बिस्तर पर करवटें बदलते हुए मनुष्य का जो भी कल्याण समझो, वह मुझे बताओ। क्योंकि हे तात! हे पूज्य! आप ही हम सब में धर्म, अर्थ (राजनीति) के विषय में कुशल हो।

विदुर जी बोले -

१-हे राजन्! बलवान् से दबाए हुए, दुर्बल, साधनहीन, धन जिसका हर लिया गया हो या नष्ट हो गया हो, ऐसे "हृतस्वं" मनुष्य, कामी तथा चोर को उन्निद्रता आ घेरती है। राजन्! कहीं इन महान् दोषों के शिकार तो आप नहीं हो गए हैं? अथवा कहीं दूसरों के धन-वैभवों एवं अधिकार आदि के लोभ के वशीभूत होकर तो आप सन्तप्त नहीं हो रहे हो?

यहां जो उन्निद्रता के ६ कारण बताए गए हैं वे ही यहां हमारे विचार का अभीष्ट विषय हैं। अतः प्रकृत प्रसंग को छोड़कर उन्हीं पर हम विचार करना आरम्भ करते हैं। अब हम में से जो भी इस उन्निद्रता से-उनीन्देपन से अर्थात् सुख-चैन से नींद न आने के रोग से पीड़ित हैं, तो उन्हें चाहिए कि वे इन कारणों पर विचार

---

१ *अभियुक्तं बलवता दुर्बलं हीनसाधनम्।*
हृतस्वं कामिनं चौरमाविशन्ति प्रजागराः ॥वि.नी. १.१३॥
कच्चिदेतैर्महादोषैर्न स्पृष्टोऽसि नराधिप।
कच्चिच्च परवित्तेषु गृद्धयन्न परितप्यसे ॥वि.नी. १.१४॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करें, और विचार करके उनसे बचने का हार्दिक प्रयत्न करें, ताकि वे आने वाले जीवन में सुख-चैन से सो सकें।

मुझे विश्वास है कि जो भी व्यक्ति अपने जीवन में अपनी उपर्युक्त नानाविध पारिवारिक, शारीरिक और मानसिक समस्याओं की चिन्ताओं के कारण अच्छी तरह सो नहीं पाते, निश्चिन्त होकर भली-भांति नीन्द नहीं कर पाते, उनके लिये यह सुझाव वरदान सिद्ध होगा।

१-अभियुक्तं बलवता

जो किसी बलवान् से दबाया हुआ हो उसे चिन्ता के कारण चैन से नींद नहीं आती है। और इस प्रकार वह रातभर करवटें बदलता हुआ बैचेन हो रहा होता है।

ऐसी परिस्थिति में बजाए इसके कि वह मनुष्य चिन्ता में डूबा हुआ अपनी नींद हराम करे और अपने स्वास्थ्य की निरन्तर हानि करे, उसे चाहिए कि वह अपने को सबल बनाए, शारीरिक दृष्टि से, मानसिक दृष्टि से तथा आत्मिक दृष्टि से। अर्थात् तीनों दृष्टियों से वह अपने को बलवान् बनाए। यदि ऐसा सम्भव न हो सके तो उस समय उसे किसी धर्मात्मा बुद्धिमान् एवं बलवान् किसी बड़े व्यक्ति का आश्रय या सहयोग ले लेना चाहिए। अथवा यथाशक्ति पुरुषार्थ कर लेने पर उसका आत्मबल, मनोबल तथा शारीरिक बल बढ़ जायेगा, तथा उसकी यह चिन्ता किसी न किसी प्रकार से मिट जायेगी। चिन्ता के मिट जाने पर वह निश्चिन्त होकर सुख की नींद सो सकेगा। इसके अतिरिक्त और भी जो उचित एवं आवश्यक उपाय हों, जैसे स्वाध्याय, सत्संग आदि,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिनसे कि उसे उन्निद्रता रूप रोग से मुक्ति मिल सके, तो उनको भी उसे अपना लेने का हार्दिक प्रयत्न करना चाहिये।

२-दुर्बलम्

जो मनुष्य शरीर से दुर्बल हो, कमजोर हो, खाया-पीया जिसे पचता न हो, पेट जिसका सदा खराब रहता हो, जिसको प्रायः अजीर्ण रहता हो या जिसका वायुप्रधान शरीर रहता हो, जिसके पेट में दर्द रहता हो आदि-आदि, तो ऐसे दुर्बल व्यक्ति को जैसे अन्य अनेक व्याधियाँ आ घेरती हैं, ऐसे ही उसको यह उन्निद्रता भी आ घेरती है। ऐसी अवस्था में सुख की नींद न सो सकने के कारण वह और भी क्षीण-कमजोर होता चला जाता है। इसलिये ऐसे व्यक्ति को चाहिए कि वह औषधोपचार से, दवा और परहेज से, भ्रमण और व्यायाम से, अनुकूल भोजन-आच्छादन से, स्वाध्याय और सत्संग से, अनुकूल चिन्तन और मनन से, तथा ऋत, मित और हितकर, खाद्य एवं पेय पदार्थों के सेवन आदि से अपने को सभी दृष्टि से नीरोग-स्वस्थ और सबल बनाने का हार्दिक प्रयत्न करे ताकि उन्निद्रता-उनीन्देपन के रोग से वह मुक्त होकर सुख से सो सके।

३-हीनसाधनम्

जो व्यक्ति यथोचित साधनों से हीन हो उसे भी प्रजागर-उन्निद्रता आ घेरती है। जैसे रहने के लिये मकान और कार्य-व्यापार के लिये दुकान वा जीविका के लिये नौकरी आदि का न मिलना या शीत का निवारण करने के लिये अनुकूल वस्त्र,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कम्बल और रजाई आदि का न होना, बुभुक्षा-भूख के निवारण के लिये अन्न आदि खाद्य पदार्थों का न होना, सन्तान के पालन-पोषण के लिये धन, अन्न, वस्त्र आदि का अभाव, शिक्षा-दीक्षा और स्वास्थ्य आदि के लिये नानाविध साधनों का अभाव, यदि कोई रुग्ण हो गया हो, तो उसके औषधोपचार, दवा और परहेज के लिये धन का अभाव, यदि कोई पुत्री युवावस्था को प्राप्त हो गई हो, तो उसके लिये सुयोग्य वर का न मिलना वा सुयोग्य वर के मिल जाने पर उसके विवाह आदि के लिये युग के अनुरूप समुचित धन आदि साधनों का अभाव इत्यादि भी मनुष्य को चिन्ताओं में डालकर उन्निद्रता का शिकार बना देता है।

ऐसी परिस्थिति में निरन्तर चिन्ता में मग्न रह कर सुख-चैन को समाप्त कर करवटें बदलते हुए अपने स्वास्थ्य को नष्ट करने की अपेक्षा अच्छा यही होगा कि वह व्यक्ति अपनी बुद्धि से कार्य लेकर पुरुषार्थ करके धन आदि साधनों का उपार्जन करे। फिर उस उपार्जित किये हुए धन आदि साधनों से जो कुछ भी सम्भव हो सके वह उसकी बुद्धि पूर्वक सम्यक् व्यवस्था करे, तथा उस में ही सन्तोष का अनुभव करके वह प्रभु का हृदय से धन्यवाद करे।

कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि मनुष्य वास्तव में तो यथोचित साधनों से हीन नहीं होता, परन्तु वह फिर भी अपने समीपवर्ती लोगों को नाना प्रकार के ठाठ-बाट के साधनों या सुख-सुविधाओं से सम्पन्न देखकर, अपने आपको उन साधनों और उन सुख-सुविधाओं से हीन अनुभव करता रहता है। जैसे कोई सोचता है कि अमुक की अपनी कोठी है, उसमें एयर कण्डीशण्ड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमरे हैं, ट्रांजिस्टर है, टेपरिकार्ड है, फ्रिज है, कपड़े धोने की मशीन हैं, सिलाई की मशीन है, मिक्सी है, इत्यादि-इत्यादि। अब चूंकि इन साधनों के अभाव में वह समाज में अपने आपको हीन अनुभव करता है तो उसे "कैसे इन सब सुख-सुविधाओं की पूर्ति हो, कैसे इन सब सुख-सुविधाओं को प्राप्त किया जाये, यह चिन्ता होने लगती है। इसी चिन्ता के परिणाम-स्वरूप उसकी शान्ति और चैन समाप्त हो जाता है। तब उस बेचैनी में उसकी नींद विदा हो जाती है और वह अशान्त मन हुआ-हुआ रात भर करवटें बदलता रहता है। और अगर कहीं थोड़ी बहुत नींद थकान के कारण उसे आ भी गई तो उसे वह अपना बड़ा सौभाग्य समझता है। परन्तु जागने पर उसके मन की स्थिति फिर वैसी ही हो जाती है जैसी कि पहले होती है।

उपर्युक्त प्रवृत्ति यदि और अधिक बढ़ जाती है तो वह व्यक्ति दूसरों के सुख-सौभाग्यों को देख-देख कर या सुन-सुन कर अपने भाग्य को कोसता रहता है, अपने माता-पिता और कुल को एवं बन्धु-बान्धवों को कोसता रहता है, भगवान् को कोसता रहता है, समाज एवं राज्य व्यवस्था को कोसता रहता है। यदि यह प्रवृत्ति इससे भी और आगे बढ़ती है तो उन धन, अन्न आदि विशिष्ट साधनों से सम्पन्न लोगों से स्पष्ट रूप से वह ईर्ष्या-द्वेष आदि करना आरम्भ कर देता है। इस प्रकार उसका स्वभाव और व्यवहार पूरी तरह बिगड़ जाता है। ईर्ष्या आदि के कारण उसमें इतना धैर्य तो रहता नहीं कि वह भी दूसरे मनुष्यों के समान पूर्ण मनोयोग से पुरुषार्थ करके धन कमाये, और उन सुख-सुविधाओं को प्राप्त करे या जो प्राप्त है उस पर सन्तोष करे। पर वह तो अब यह सब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ एकदम पा लेना चाहता है। पर अब शीघ्रता से वह सब कुछ प्राप्त तो हो नहीं पाता। तब वह निराश होकर या तो अपने को हानि पहुंचा लेता है अथवा अन्यों की सुख-सुविधाओं में, सुख-सौभाग्यों में विघ्न उपस्थित करता हुआ उनकी उन सुख-सुविधाओं के स्रोतों को समाप्त करने में ही सुख अनुभव करता है। पर यह तो सुख कहाँ, सुख का आभास मात्र होता है। भला दूसरों को हानि पहुंचा कर भी कभी कोई सुखी हो सकता है? कदापि नहीं। इससे तो मनुष्य की उल्टी और दुर्गति होती है। इसलिये ऐसी परिस्थिति में मनुष्य को चाहिए कि वह विचार करे कि "मेरी तरह इस संसार में करोड़ों ऐसे व्यक्ति हैं जिनके पास सुख से रहने के लिये न तो सुन्दर कोठियाँ हैं, न एयर कण्डीशण्ड कमरे हैं, न कूलर हैं, न कारें हैं, न स्कूटर हैं, न टेलिविजन हैं, न वीडियो हैं, न रेडियो हैं, न फ्रिज हैं, न कपड़े धोने और सिलाई की मशीनें हैं, न मिक्सियाँ हैं। फिर भी वे जी रहे हैं, हँस रहे हैं, खा रहे हैं, पी रहे हैं, चैन से सो रहे हैं। मेरे पास तो साईकिल है, रहने को अपना निजी मकान है, बजाने को बाजा-हारमोनियम है, खाने पीने और पहनने-ओढ़ने के लिये सुखद साधन भी पर्याप्त हैं। पर मेरे से भी आगे कई ऐसे व्यक्ति भी इस संसार में हैं जिनके पास इन साधनों का तो क्या कहना, दो समय का भोजन तथा तन ढकने के लिये यथोचित वस्त्र भी नहीं हैं। तब भी वे संसार में जी रहे हैं, हँस रहे हैं, गा रहे हैं, नाच रहे हैं, और रात को निश्चिन्त होकर सुख से सो रहे हैं।" यह सब देख, सुन और विचार कर अपने जीवन और साधनों पर मनुष्य को सन्तोष करना चाहिए तथा साथ में उस प्रभु का इसके लिये सतत धन्यवाद करते रहना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाहिये, जिसने कि कृपा करके अपनी न्याय व्यवस्था के अनुसार यह सब कुछ उसे प्रदान किया हुआ है। यदि इसमें भी सन्तोष न हो तो बजाय इसके कि मनुष्य बेचैन होकर अपनी नींद हराम करे, अच्छा यह है कि वह शक्ति भर पुरुषार्थ कर अर्थ का-धन का उपार्जन करे और फिर जो-जो कुछ उस उपार्जित धन से सम्भव हो सके, क्रय करके-खरीद करके उसी में ही उसका सन्तोष अनुभव करना आदि भी उस उन्निद्रता के निवारण का एक सुन्दर उपाय है।

४-हृतस्वम

जिसके "स्व" का - धन-वैभव का, जमीन-जायदाद का या किसी सम्बन्धी आदि का हरण किया जा चुका हो, या स्वयं ही उसका कुछ पदार्थ या कोई व्यक्ति खो गया हो, गुम हो गया हो, नष्ट हो गया हो, या जेब काट ली गई हो, अथवा आग पानी आदि द्वारा धन-जन आदि की हानि हो गई हो या अन्य किसी प्रकार से धन-वैभव आदि नष्ट हो गया हो, तो ऐसे व्यक्ति को भी प्रजागर-उन्निद्रता आ घेरती हैं।

इसी प्रकार किसी का अपना या किसी प्रियजन का स्वास्थ्य बिगड़ गया हो अथवा अपने या किसी प्रिय जन के स्वास्थ्य को किसी भयंकर रोग ने आ घेरा हो यद्वा कोई प्रियजन मृत्यु का ग्रास बन गया हो, अर्थात् स्वर्ग सिधार गया हो, इत्यादि ये सब बातें भी, मनुष्य को कई बार ऐसा बेचैन कर देती हैं कि उसे फिर नींद आ ही नहीं पाती है।

ऐसी परिस्थितियों में रोने चिल्लाने और चिन्ताओं को छोड़ कर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यथाशक्ति मनुष्य को कोई उपाय करना चाहिए और जी-जान से उपाय करने या प्रयत्न करने पर भी यदि वह हरण किया हुआ धन-वैभव, जमीन-जायदाद या खोया हुआ जन वा स्वास्थ्य या विनष्ट हुई धन-सम्पत्ति अथवा मरण को प्राप्त हुआ प्रियजन आदि हाथ न आ सके तो 'प्रभु' को ही ऐसा स्वीकार होगा, यह सोचकर सन्तोष कर लेने से या अन्य स्वाध्याय, सत्संग भजन-पूजन आदि उपायों से अपने मन को उधर से हटा कर उपर्युक्त कारण से होने वाली उन्निद्रता से मनुष्य मुक्त हो सकता है।

127953

कई बार ऐसे अवसरों पर थोड़ा बहुत रो लेने पर भी दिल कुछ हल्का हो जाता है। अपने हृदय की व्यथा को अपने किसी प्रिय वा हितैषी व्यक्ति को सुनाने से भी हृदय का बोझ हल्का होता हुआ देखा जाता है। परन्तु ये उपाय भी कुछ बहुत सुन्दर उपाय नहीं हैं और न ही दीर्घ काल तक इन उपायों को अपनाए रखना ही सम्भव हो सकता है। इसलिये उपाय तो जो ऊपर निर्देश किये गये हैं, वे ही सुन्दर और कल्याणकारी उपाय हैं। रो लेना और कुछ कह लेना या अपना दुख सुना देना भी इसलिये कुछ ठीक है ताकि ये घटनायें भीतर ही भीतर उस व्यक्ति को खा न जायें। क्योंकि रो लेने या कुछ अपने हितैषी प्रिय व्यक्ति को सुना लेने पर तो कोई तदनुकूल ढाढ़स भी बन्धा सकता है, महापुरुषों के जीवनों के उदाहरण आदि देकर वह समझा बुझा कर सान्त्वना भी दे सकता है। पर यदि अन्दर ही अन्दर वह व्यक्ति घुलता रहा तो उसका परिणाम बहुत भयंकर भी निकल सकता है। जैसे कई बार ऐसी अवस्था में मानव अपने नष्ट हुए धन-वैभव या समाप्त हुए अपने प्रिय व्यक्ति को तो क्या प्राप्त कर पाता है, उल्टा अपना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य, आँखें वह और मस्तिष्क की दिव्य सामर्थ्यों को भी वह और अधिक खो बैठता है। ऐसा हमें जीवन में अनेकत्र देखने को मिलता है।

आज से कई वर्ष पूर्व अम्बाला छावनी में एक बार १५ दिन पर्यन्त प्रचार करने का अवसर मिला। एक सज्जन एक दिन मिलने आए और उसने अपने अस्वास्थ्य की चर्चा की तथा साथ-साथ यह भी कहा कि - "अनेकों डाक्टरों से मैं चिकित्सा भी करा चुका हूँ। सहस्रों रुपये फ़ीस और दवाओं पर भी मैं व्यय कर चुका हूँ, पर अभी तक कोई डाक्टर वैद्य मुझे नीरोग नहीं कर सका।" इस पर मैंने उसे दो एक सुयोग्य डाक्टरों का सुझाव दिया। तब वे बोले, कि "अमुक डाक्टर को भी मैं दो हज़ार रुपये दे चुका हूँ और अमुक से भी मैंने थोड़ी बहुत चिकित्सा कराई है, पर कुछ लाभ प्रतीत नहीं हुआ, उल्टा और 'मर्ज़ बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की' वाली कहावत चरितार्थ होती रही।" इसके उपरान्त मैं मौन हो गया और वे भी इसके आगे कुछ नहीं बोले। पुनः कालान्तर में कभी मेरा वहाँ जाना हुआ तो वह सज्जन पुनः मुझे मिलने आए। परन्तु अब वह पूर्ण स्वस्थ थे। मेरे पूछने पर उसने उत्तर दिया कि - "मैं डाक्टर, वैद्यों और हकीमों को सहस्रों रुपये देकर भी जब स्वस्थ नहीं हुआ, तो एक दिन इन सब से निराश होकर मैं एक महात्मा जी की शरण में उपस्थित हुआ और उन्हें मैंने अपनी सारी व्यथा सुनाई। लगभग १५ वर्ष की मेरी इस लम्बी व्यथा को उन्होंने बड़े धैर्यपूर्वक श्रवण किया, और श्रवण करने के उपरान्त उन्होंने मुझसे पूछा कि - "वैद्य डाक्टर और हकीम आदि क्या रोग बतलाते हैं?" इस पर मैंने उत्तर दिया कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

- "वे बतलाते हैं कि रोग तो कुछ प्रतीत नहीं होता।" तब महात्मा जी ने पूछा कि - "वे डाक्टर-वैद्य-हकीम फिर इलाज किस रोग का करते रहे?" बस रोग की तो वे चिकित्सा ही क्या करते, जबकि उन्हें रोग का कुछ पता ही नहीं लगता था! पर तो भी वे मेरी दयनीय दशा को देखते हुए कभी हाज़मे की, कभी ताकत की कोई न कोई दवा देते रहे या फिर कभी ताकत के इन्जेक्शन लगाते रहे, आदि-आदि।

वह साधु मेरी इस राम कहानी को सुनकर प्रथम तो कुछ शान्त बैठा रहा फिर धीरे से वह बोला कि - "जहाँ तक मैं समझता हूँ तुम्हें कोई शारीरिक रोग तो नहीं है, पर हाँ मानसिक कोई भयंकर कष्ट अवश्य है जो आप को भीतर ही भीतर खाये जा रहा है। इसलिये वह तुम्हें न हँसने देता है, न प्रसन्न रहने देता है, न सुख से सोने देता है, न वह तुम्हारे खाये-पीये को अच्छी तरह से हज़म होने देता है, न ही उसे शरीर का अंग बनने देता है। इसलिये भले ही आप मुझे बताना चाहें या न बताना चाहें, पर मेरा यह हार्दिक निवेदन है कि आप उसे भूल जाईए, नहीं तो आपका कल्याण सम्भव नहीं है। इसके अतिरिक्त कल मेरे से एक औषधि की शीशी भी ले जाना।" दूसरे दिन मैं उन से १५ दिन की औषधि ले आया। मुझे उससे बड़ा ही लाभ हुआ। १५ दिन के उपरान्त मैं पुनः उन्हीं के चरणों में जा पहुँचा और प्रसन्नता पूर्वक उनके चरणों में प्रणाम करके मैंने उनसे निवेदन किया, - "महाराज! मुझे आपकी औषधि से बहुत लाभ हुआ है, अतः मुझे आप और औषधि दे दीजिए।" इस पर वह साधु मुसकराया और बोला कि - "भोले! जाओ अब तुम्हें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

औषधि की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि औषधि तो तुम्हें मिल चुकी है।"

नहीं महाराज! मुझे आपकी औषधि से दिन दूना रात चौगुना लाभ हुआ है। अंतः मुझे वही औषधि आप और देने की कृपा करें। मेरे इस प्रकार निवेदन करने पर उस साधु ने कहा कि - "औषधि तो मैं ने तुम्हें केवल सान्त्वना के लिये दी थी। वास्तव में लाभ तो तुम्हें उसी बात के त्यागने से हुआ है जो तुम्हारी जीवन शक्ति को निरन्तर घुन की तरह खाए जा रही थी, जो तुम्हारी नींद हराम किये हुए थी।" फिर भी मेरे पुनः-पुनः आग्रह करने पर उन्होंने मुझे उस औषधि का नाम और स्थान बता दिया और मैं वहाँ से खरीद कर उसका सेवन करता रहा। इस प्रकार अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

मेरे यह पूछने पर, कि - 'आखिर वह बात ऐसी क्या थी जिसके परिणाम में आप की ऐसी दुर्गति हुई थी।" वह सज्जन बोला - "साधु से प्रथम बार मिलने पर उनकी बात मुझे ऐसी जच गई कि मैं वहाँ से सीधा ही अपने घर आया और मैं ने अपनी देवी जी से कहा कि - "देवी जी! आज के उपरान्त पाकिस्तान में रही हुई अट्टालिकाओं और उनमें रहे हुए धन-वैभवों की चर्चा भी कभी तुमने नहीं करनी और न ही मैं करूंगा। क्योंकि उन धन-वैभवों की स्मृतियों ने ही हमारी नींद हराम कर रखी है, हमारा सुख-चैन हराम कर रखा है, हमें स्वास्थ्य से वंचित कर रोगों का घर बना दिया है। और फिर उन धन-वैभवों की चिन्ताओं में पड़-पड़ कर प्रभु कृपा से जो हमें वर्तमान में उपलब्ध है उस का भी हम सन्तोष पूर्वक सेवन करके प्रभु का धन्यवाद नहीं कर पा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहे हैं। देखो देवी! उस सब वैभव के चले जाने पर भी तो प्रभु कृपा से हमारे एक बेटे की दो बसें चल रही हैं, दूसरे बेटे की फैक्ट्री चल रही है। अनेकों कर्मचारी फ़ैक्ट्री में कार्य कर रहे हैं। रहने के लिये हमें इतना सुन्दर मकान उस प्रभु ने दे रखा है कि जिसमें आठ कमरे हैं। हर कमरे में पंखा लगा हुआ है। खाने-पीने के लिए सब प्रकार के खाद्य एवं पेय पदार्थ सदा उपस्थित रहते हैं। अन्य अनेकों सुख-सुविधाओं से यह घर भरा हुआ है। प्रभु ने पुत्र-पुत्रियाँ ही नहीं बल्कि पोते-पोतियाँ, दोहते-दोहतियाँ भी प्रदान की हैं। उन सब के सम्यक् प्रकार से पालन-पोषण एवं पढ़ने-पढ़ाने के लिये प्रभु ने नाना प्रकार के समुचित साधन भी हमें प्रदान कर निहाल कर रखा है, तो फिर उस खोये हुए, पाकिस्तान में रहे हुए वैभव को समय-समय पर याद कर-कर के हम अपने वर्तमान के सुख को क्यों खोवें और दुःख को क्यों ढोवें।"

इस प्रकार तब उस व्यक्ति ने नष्ट हुए धन-वैभव की चिन्ताओं से मुक्त होकर सुख-चैन का जीवन पाया। वह सुख की नींद सो सका, खाए पिये को पचा सका और पचाये हुए पदार्थों को अपने शरीर का अंग बना सका, आए-गए से प्रसन्नता पूर्वक मिल सका, उनका हार्दिक स्वागत-सत्कार कर सका। जिन पोते-पोतियों को गोदी में ले-लेकर अपने कर्मों को रोते हुए, अपने भाग्य को कोसते हुए सदा उदास और निराश चेहरे से वह इधर-उधर घूमा करता था, आज उन्हीं बच्चों को गोद में ले-ले कर वह अपनी वर्तमान की उपलब्धियों का, सुख-सौभाग्यों का प्रसन्नतापूर्वक सेवन करते हुए सर्वत्र हँसता और हँसाता है, प्रसन्नतापूर्वक सब की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आव-भगत करता है, तथा प्रभु का विभोर होकर धन्यवाद करता है। अतः जो इस कारण से सुख-चैन की नींद नहीं सो सकते हों, उन्हें चाहिए कि वे इस घटना से कुछ पाठ सीखें और जीवन को साहस पूर्वक बदल कर सुख-शांति की नींद सोवें।

५-कामिनम्

जो कामी हो, सदा विषय वासनाओं में-भोग विलासों में जिसका मन लगा रहता हो, उसे भी चैन से नींद नहीं आ सकती। अर्थात् उसे भी प्रजागर-उन्निद्रता आ घेरती है।

कामी का अर्थ केवल इतना ही नहीं है कि वह भोगों में ही सदा प्रवृत्त रहता हो अपितु इसका एक और बड़ा अर्थ यह भी है कि जिसके हृदय में सदा कामनाओं का प्रवाह प्रवाहित होता रहता हो, अर्थात् कामनाओं से जिसका हृदय सदा ओत-प्रोत रहता हो, वह भी कामी कहलाता है। एक के बाद दूसरी, दूसरी के उपरान्त तीसरी, तीसरी के उपरांत चौथी और चौथी के पश्चात् पाँचवी कामना जिस के हृदय में प्रवाहित होती रहती हो। तात्पर्य यह है कि वह ९९ निन्यान्वे के फेर में पड़ गया हो। काम नहीं था तब उसकी इतनी ही इच्छा थी कि किसी प्रकार काम लग जाए। काम लग गया, रोजी चल गई, तो उसकी विवाह की इच्छा हुई। विवाह हो गया, तो फिर सन्तान की कामना हुई। सन्तान हो गई, तो फ़िर उसके पालन-पोषण की, शिक्षा-दीक्षा की, उसके रोजी-रोजगार की, उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना हुई। फिर निजी मकान की, पुत्र के विवाह की, पोते-पोतियों की, पुनः उनके उज्ज्वल एवं सुखद भविष्य की कामना हुई, इत्यादि। जो यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सोचता हो कि मेरा तो जीवन चल जोयेगा आराम से, क्योंकि इतना ऐश्वर्य तो है, पर मेरे बाद इन बच्चों का क्या होगा? अतः इतना तो और होना चाहिए कि जिससे इनका सम्पूर्ण जीवन सुख-सौभाग्यों से व्यतीत हो जाये। वह ऐसा सोचता है कि जैसे उन बच्चों के हाथ-पैर आदि ही न हों, और न ही बुद्धि हो कि जिससे वे स्वयं कुछ कमा-खा सकेंगे इत्यादि।

एक गृहस्थ को मैं १८ वर्षों तक अनवरत देखता रहा, उनके समय-समय पर पूछता भी रहा, कि-कैसी गाड़ी चल रही है?" इस पर वह सदा ही मुझे अपना रोना रोते हुए ही मिले। कभी भी मुझे वह सन्तुष्ट मन से प्रभु का धन्यवाद करते हुये नहीं मिले। यद्यपि पति-पत्नी स्वस्थ हैं। उनके चार-पांच बच्चे हैं। वे भी स्वस्थ हैं। सबके अंग-प्रत्यंग ठीक हैं। सभी का रंग-रूप सुन्दर है। निजी मकान है। उसमें कई कमरे हैं। व्यापार भी खूब चल रहा हैं। आभूषण भी इतने हैं कि सभी बच्चों के विवाहों के अनन्तर भी पर्याप्त बचे रहेंगे। अच्छे से अच्छे वस्त्र पहनते हैं। अच्छे से अच्छा खाते-पीते हैं। खाने को प्रातः मध्याह्न, सायं, रात को तो निश्चित है ही, पर इसके अतिरिक्त रात को सोते समय भी वे दूध आदि पीना चाहते हैं तो पी लेते हैं। इस पर भी दिन भर में खाने-पीने को नाना प्रकार के पदार्थ फल, मिष्टान्न आदि वे खरीदते रहते हैं। व्यापार भी ठीक चल रहा है। फिर भी जब कभी मिलना हुआ, तो पूछने पर उनसे यही सुनने को मिला कि-"इस बेटी का विवाह कैसे होगा, कहाँ होगा, और फिर जहाँ होगा, पता नहीं वह लड़का कैसा होगा? हमारी बेटी को सुखी भी रखेगा या नहीं, हमारे साथ बर्ताव ठीक करेगा या नहीं,

127953

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इत्यादि। मैं सदा उन्हें यही कहता-"चिन्ता मत करो, प्रभु ने एक पुत्री दी है, तीन-चार पुत्र दिये हैं। फिर पुत्री बहुत अच्छी है, सुयोग्य है, समझदार है, स्वस्थ है, कर्मकुशल है, और हंसमुख है, इत्यादि। प्रभु की कृपा से बहुत अच्छी जगह उसका विवाह हो जायेगा।" पर फिर भी उन्हें चिन्ता बराबर लगी रहती है। वे आगे कहते हैं-"घर तो है अपना, पर वह बहुत तंग है, फिर हमारे यहाँ यह नहीं, वह नहीं, आदि-आदि।" तात्पर्य यह है कि अठारह वर्षों में मुझे कभी भी उनसे यह सुनने को नहीं मिला, कि-"प्रभु की अपार कृपा से सब ठीक चल रहा है। बच्चे सब अच्छे हैं। उन्हें पढ़ाने-लिखाने के लिये भी प्रभु ने सब प्रकार की सुख सुविधाएं प्रदान कर रखी हैं। पत्नी भी बहुत अच्छी है। अतः उस प्रभु का हृदय से धन्यवाद है, आदि-आदि।"

अपनी सन्तानों तक ही वह मनुष्य सीमित रहता हो ऐसी बात नहीं अपितु वह इनसे भी आगे बढ़कर पोतों की चिन्ता भी करने लगता है। वह सोचता है-"मेरा तो जीवन समझो व्यतीत हो ही गया। बच्चों के लिये भी इतना है कि इनका भी आराम से जीवन कट जायेगा। परन्तु इन बेचारे नन्हें-मुन्ने पोतों का क्या बनेगा इत्यादि।" मैने एक ऐसे दादा को सैन्ट्रल बैंक में दस सहस्र १०,०००/- रूपये अपने दस वर्ष के नाबालिग पोते के नाम पर जमा करवाते देखा। जिसे यह सन्देह था कि-"पता नहीं कभी मेरा लड़का अर्थात् इस बालक का पिता ही सब धन खा पी जाये और इस बेचारे मेरे पोते तक कुछ रह ही न पाये।" तब यही विचार कर १०-दस सहस्र रूपये उस दस वर्ष के बालक के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाम उसने करा दिये। और कहा मैनेजर से कि-"जब यह बच्चा बालिग हो जाये तो तब वे रूपये उसे दे दिये जाएं।"

इस प्रकार के व्यक्ति सदा कामनाओं के प्रवाह में प्रवाहित होते रहते हैं। जहां एक कामना अभी पूर्ण नहीं होती होगी-अभी समाप्त नहीं होती होगी कि अगली कामना तैयार रहती है। ऐसे व्यक्ति कभी सुख की – आराम की नींद नहीं सो सकते। क्योंकि उन्हें निरन्तर ये कामनाएं घेरे रहती हैं, तथा उनके विश्राम और चैन में बाधा डालती रहती हैं।

ऐसे व्यक्तियों को वेद के शब्दों में 'अकामो धीरोऽमृतः स्वयम्भू रसेनतृप्तो न कुतश्चनोनः। तमेव विद्वान् न विभाय मृत्योरात्मानं धीरमजरं युवानम्॥' इत्यादि मन्त्रों के द्वारा उस अकाम-सर्वथा निष्काम प्रभु की उपासना करनी चाहिये। उसकी पावन छत्र-छाया में अपने आपको अनुभव करते हुए जो उचित, मर्यादित, आवश्यक और उत्तरदायित्व पूर्ण कामनाएं हैं, वे ही करनी चाहियें, तथा उनके लिये यथोचित पुरूषार्थ करने पर तब जो कुछ भी प्रभु प्रदान करे, उसी में ही सब व्यवस्था करके सन्तोष का अनुभव करना चाहिए। क्योंकि शक्ति भर पुरूषार्थ करने पर भी अन्य हितैषी एवं बुद्धिमान् महानुभावों से यथोचित विचार-विमर्श कर लेने पर यदि जो कुछ नहीं हो पाता, तो उसके लिये व्यर्थ में चिन्ता करना अपने आप को वर्तमान में उपलब्ध हुए सुख-सौभाग्यों से भी वंचित करना है। अतः शेखचिल्ली के समान अत्यधिक कामनाएं न करके अपनी शक्ति एवं परिस्थिति के अनुसार उचित एवं सुमर्यादित कामनाएं करके ही सन्तुष्ट रहना आदि ही अपनी इस उन्निद्रता-उनीन्देपन की चिकित्सा है। यों तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन कामनाओं का कोई अन्त नहीं है। जैसा कि एक ऋषि अपना अनुभव लिखता है-

आमृत्युतो नैव मनोरथानामंतोस्ति विज्ञातमिदं मयाद्य।
मनोरथासक्तिपरस्य चित्तं न जायते वै परमार्थसङ्गि॥

मैंने आज यह रहस्य भली-भाँति जान लिया है कि मृत्युपर्यन्त इन कामनाओं को भोगने पर भी हमारा तो अन्त हो जाता है, परन्तु इन कामनाओं का अन्त नहीं हो पाता। और इसके अतिरिक्त इन मनोरथों की आसक्ति में संलग्न चित्त परमार्थ का पथिक भी नहीं बन सकता।

मनु जी भी लिखते हैं-

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते॥२.९४॥

काम कामनाओं के-इच्छा इच्छाओं के उपभोग से कभी शान्त नहीं होती है, प्रत्युत घृत से अग्नि के समान वह तो और भी अधिक बढ़क जाती है-बढ़ जाती है। हाँ, यह बात पृथक् है कि शरीर में उनके भोगने की सामर्थ्य ही न रहे। पर शरीर के वृद्ध और जरजरीभूत हो जाने पर भी ये मन की कामनाएं बूढ़ी नहीं होतीं। अतः इनकी चिकित्सा तो इनके त्याग से ही सम्भव है या फिर धर्म की-शास्त्र की मर्यादाओं में दृढ़तापूर्वक वर्तमान रहकर ही इन का भोगना उचित है। ऐसा करने पर ही हम कामनाओं के कारण होने वाली उन्निद्रता से मुक्त हो सकेंगे।

एक सज्जन से किसी ने कहा, "मेरे प्रिय मित्र! देखो आप तो इस ६० वर्ष तक के जीवन में भी इस साधारण से खरीदे हुए मकान को भी ठीक-ठाक करके सुन्दर नहीं बना सके, पर हमने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो आपसे छोटी आयु में ही बहुत सुन्दर कोठी बना ली है।" उस सज्जन ने उस महानुभाव को उत्तर दिया कि-"मेरे प्यारे एवं हितैषी मित्र! मैं तो बहुत ही जल्दी अपने इस साधारण से मकान को भी छोड़कर वानप्रस्थ ले रहा हूँ। और तब इससे भी साधारण कुटिया में-झोंपड़ी में निवास करते हुए मैं आत्म निरीक्षण करूंगा कि इस साधारण से मकान के क्रय करने और इसको ठीक-ठाक कराने में भी जो-जो मैंने पाप किये हैं, उन पर भी मैं प्रायश्चित करके अपने भीतर के भवन को निर्मल एवं ठीक-ठाक, सुन्दर बनाने का प्रयास करूंगा।" उस व्यक्ति के इस सुन्दर उत्तर को सुनकर प्रथम व्यक्ति विचारने लगा कि "देखो, कितना सुन्दर और प्रेरणाप्रद विचार है। एक ओर तो यह इस मकान को भी छोड़कर आगे जा रहा है और दूसरी ओर मैं इतनी बड़ी कोठी बनवा कर भी और अधिक कामनाओं के प्रवाह में प्रवाहित होता हुआ अपनी सुख-चैन की नींद हराम कर रहा हूँ। कितनी दयनीय दशा है मेरी!" यह सोचकर वह भी जीवन में ऐसी करवट लेता है कि फिर जो प्रभु ने दिया है उस पर ही सन्तोष कर उसका धन्यवाद करता हुआ चैन से अपना शेष जीवन व्यतीत करता है।

६-चोरम

चोर को भी प्रज़ागर आ घेरता है। अर्थात् उसको भी सुख-चैन से नींद नहीं आती है। जिसने चोरी कर ली है या जो चोरी करने जा रहा है, उसको सदा अपने पकड़े जाने का भय बना रहता है। यही भय फिर चिन्ता का रूप धारण करके प्रथम तो चैन से उस चोर को सोने नहीं देता। और यदि वह बहुत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक थकान आदि के कारण सो भी जाए तो शीघ्र ही स्वप्न में भी उसे अपने निगृहीत हो जाने का भय बराबर सताता रहता है। फिर चुराए हुए धन-वैभव को कहाँ सम्भालकर रखूँ, यह चिन्ता भी बराबर उसे बनी रहती है। यदि इस प्रश्न का उत्तर उसे कुछ सूझता है कि-"चलो अमुक के पास रख दूँ" तो झट पुनः उसे सन्देह होने लगता है कि-कहीं वह व्यक्ति इस सब धन माल को हड़प ही न कर जाये या कहीं उसके यहां भी यह भेद न खुल जाए" इत्यादि नाना प्रकार की चिन्तायें उसको घेरे रहती हैं, जो उस को सुख-चैन से सोने नहीं देतीं।

चोर ने जिस भी प्रकार की चोरी की हो-धन की, अन्न की, वस्त्राभूषणों की या किन्हीं अन्य पदार्थों की, या फिर कोई काला धन्धा किया हो अथवा कहीं चोरी का विचार ही वह कर रहा हो, यद्वा किसी के धन-वैभव आदि पर उसने लोभ की दृष्टि बना ली हो या किसी के भाग-हिस्से या अधिकार पर छापा मारने का या उसको हड़प कर जाने का विचार उसके मन में उत्पन्न होता हो इत्यादि, तो ऐसे व्यक्ति को भी उन्निद्रता आ घेरती है। क्योंकि इस प्रकार के कार्य या चिन्तन करने से उसके मन की शान्ति भंग हो जाती है। अशांत मन फिर नाना प्रकार की चिन्ताओं से, भयों से, आशंकाओं से ओत-प्रोत हो जाता है. तब भला फिर वह कैसे चैन से सो सकता है ? इसलिये परमेश्वर अपने को यथोचित मार्ग से जो कुछ भी प्रदान करे या न्याय के अनुसार जो कुछ भी अपने भाग्य में आए, उसी पर संतोष करना तथा किसी के भी धन-वैभव, ज़मीन-जायदाद, पुत्र-कलत्र आदि पर लोभ की दृष्टि न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करना ही इस प्रकार की उन्निद्रता-उनीन्देपन के निवारण का उपाय या चिकित्सा है।

इस प्रकार विदुर जी ने धृतराष्ट्र को उन्निद्रता के-नींद न आने के और यहां तक कि मखमली गद्दों पर भी सेवकों के हाथ-पैर, सिर-टांगे दबाते रहने पर भी, करवटें बदलने तथा चिन्ता के कारण नींद न आने के कारणों का उपदेश करने के उपरांत बड़े स्पष्ट शब्दों में अन्त में निवेदन किया कि-"हे धृतराष्ट्र! ज़रा आप आत्मनिरीक्षण तो करके देखो कि कहीं इन छः महादोषों के शिकार तो आप नहीं हो गये हो? इतने पर भी यदि राजा न समझा हो, तो विदुर जी ने उनके सम्मुख उनका वह महान् दोष और भी अधिक खोलकर स्पष्ट रूप में रख दिया-"राजन्! जरा विचार तो करो कि कहीं दूसरे के धन-वैभव पर, दूसरों की जमीन-जायदाद पर, दूसरों के वास्तविक स्वत्व पर, वास्तविक अधिकार पर आप लोभ की वृत्ति बनाए रख कर तो परितप्त नहीं हो रहे हो?"

धृतराष्ट्र ने अपनी उन्निद्रता की - अपने उनीन्देपन की यह समस्या विदुर जी के सम्मुख आज से लगभग पाँच सहस्र वर्ष पूर्व रखी थी और महान् विदुर जी ने उसके उन्निद्रता रूप रोग का निदान प्रस्तुत कर उसकी चिकित्सा का सुन्दर उपाय भी उसे सुझाया था। परन्तु उस महान् विदुर से अपने रोग के मूल कारण को पहचान कर भी उनके वचनानुसार उसने अपनी चिकित्सा के उपाय न अपनाये। अतः परिणाम में वह सतत दुर्गति और अपयश को ही प्राप्त होता रहा। केवल उसी समय तक उसकी अपकीर्ति रही हो, ऐसी बात नहीं, बल्कि आज तक भी समाज उसको उसके कार्यों के लिये कोसता चला आ रहा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो प्रश्न विदुर जी ने धृतराष्ट्र से अन्त में किया था कि-"हे धृतराष्ट्र ! कहीं तुम इन छः महादोषों के ग्रास तो नहीं बन गए हो, या कहीं दूसरों के धन-वैभव पर लोभ से अभिभूत होकर तो तुम सन्तप्त नहीं हो रहे हो?" यह प्रश्न यदि हम अपने आप से करें तो मुझे विश्वास है कि हमें अपनी उन्निद्रता-उनीन्देपन के कारणों का पता लग जायेगा और तदनुरूप अपनी चिकित्सा करने या किसी अनुभवी महापुरुष से कराने पर निःसन्देह हम चैन की-सुख की नींद सो सकने के अधिकारी बन सकेंगे।

वैसे आजकल उन्निद्रता के निवारण करने के लिये बहुत से वैज्ञानिक- उपायों का भी आविष्कार हो चुका है। और उनके अनुसार आराम से नींद भी आ सकती है तथा सुख चैन से रात्रि व्यतीत भी हो जाती है। कई महानुभाव मदिरा आदि मादक द्रव्य या अन्य पदार्थ खा पीकर अपने आपको मदहोश कर के भी चैन से नींद लेने का प्रयत्न करते हैं। परन्तु इस प्रकार नींद की गोलियों के सेवन करने से या शराब आदि के पीने से केवल उसी रात को नींद आ जाती है या बेहोशी में चिन्ताओं से कुछ काल के लिये तो मनुष्य को मुक्ति मिल सकती है, पर सदा के लिये नहीं। प्रथम तो यह क्षणिक उपाय है। इनसे रोग की निवृति तो नहीं होती, केवल कुछ समय के लिये उस पर परदा सा पड़ जाता है। परन्तु जहाँ होश आई या नींद खुली कि फिर वही हाल हो जाता है। इसके अतिरिक्त इन गोलियों आदि के निरन्तर सेवन करते रहने से या मदिरा आदि-आदि मादक द्रव्यों के पान करने आदि से शरीर को बहुत बड़ी हानि पहुँचती है। साथ में पहले रोग की निवृत्ति तो होती नहीं, उलटा कुछ दिनों में एक नया रोग और गले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पड़ जाता है। वह है मदिरा पान और नशे की गोलियों का सेवन करने आदि का। अतः ये सब वास्तविक उपाय नहीं हैं, क्योंकि इनसे उन्निद्रता के कारण वैसे के वैसे वर्तमान रहते हैं, तभी तो जागने पर अथवा होश में आने पर वे कारण पुनः उस व्यक्ति को व्यथित करने लगते हैं। इसलिये उचित उपाय तो उन्निद्रता के-उनीन्देपन के मूल कारणों को दूर करना ही है। और ऐसा करने पर ही जहाँ हम चैन की नींद सो सकते हैं, वहाँ हम अपने मन को सुन्दर अवस्था में रख कर दिन में भी अव्यथित ही नहीं, अपितु मुदित अवस्था में भी रख सकते हैं।

दोनों उपाय हमारे सम्मुख हैं। अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम सुख-चैन की नीद सोने के लिये कौन से उपाय को अपनाते हैं। जैसा उपाय हम अपनायेंगे, वैसा ही फल भी हम पायेंगे।

—o—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"श्रद्धा साहित्य प्रकाशन" द्वारा श्रद्धा पूर्वक दान देने वाले दानी महानुभावों के सहयोग से लेखक की प्रकाशित पुस्तकें—

क्र. सं.	नाम पुस्तक	प्र. सं.	द्वि. सं.	तृ. सं.	च. सं.
१	प्रार्थना सुमन, भाग-१	११००	२०००	४०००	४०००
२	कौन चैन की नींद नहीं सो सकते और उसके उपाय	४०००	४०००	४०००	४०००
		पं.सं. ४०००	ष.सं. ४०००	स.सं. ४०००	अ.सं. ४०००
३	वेद सुधा, भाग-१	२०००	४०००	४०००	
४	विदुर जी की दृष्टि में बुद्धिमान् कौन? भाग-१	२०००	४०००	४०००	४०००
५	महान् विदुर के महान् उपदेश	२०००	४०००	४०००	
६	वेद सुधा, भाग-२	२०००	४०००	४०००	
७	विनय सुमन, भाग-१	२०००	४०००	४०००	
८	प्रार्थना प्रदीप, भाग-१	२०००	४०००	४०००	
९	प्रार्थना प्रसून, भाग-१	२०००	४०००	४०००	
१०	प्रार्थना सुमन, भाग-२	२०००	४०००	४०००	
११	विनय सुमन, भाग-२	२०००	४०००	४०००	
१२	अनन्त की ओर	२०००	४०००	४०००	४०००
		पं. सं. ४०००			
१३	वैदिक पुष्पाञ्जलि, भाग-१	२०००	२०००		
१४	वैदिक पुष्पाञ्जलि, भाग-२	२०००			
१५	वैदिक पुष्पाञ्जलि, भाग-३	२०००			
१६	वैदिक पुष्पाञ्जलि, भाग-४	४०००			
१७	वैदिक गृहस्थ आश्रम (सुखी गृहस्थ-दाम्पत्य जीवन)	३०००	४०००	४०००	४०००
		पं. सं. ४०००			
१८	प्रभात वन्दन	३०००	४०००		
१९	शयन विनय	४०००	४०००		
२०	वेदोपदेश, भाग-१	४०००	३०००	४०००	
२१	वैदिक रश्मियाँ भाग-१	४०००	४०००		
२२	विनय सुमन, भाग-३	३०००	४०००		
२३	विदुर जी की दृष्टि में बुद्धिमान् कौन? भाग-२	४०००	४०००	४०००	
२४	वैदिक आदर्श परिवार, भाग-१	३०००	४०००	४०००	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२५	वैदिक रश्मियाँ, भाग-२	३०००	४०००	
२६	ब्रह्मयज्ञ (वैदिक संध्या)	४०००	४०००	
२७	वैदिक रश्मियाँ, भाग-३	३०००	४०००	
२८	पावमानी 'वरदा वेदमाता'	४०००	४०००	
२९	यम-नियम (१)	४०००	४०००	४०००
३०	(जीवन गाथा, माता भागवंती जी)	४०००	३०००	४०००
३१	ईशोपनिशद	४०००	४०००	
३२	नचिकेता के तीन वर	४०००	४०००	
३३	याज्ञवल्क्य मैत्रेयी सम्वाद	४०००	४०००	
३४	यज्ञ सुधा	४०००		
३५	पावन धारा	४०००	४०००	
३६	कहाँ है वह?	४०००	४०००	
३७	वैदिक रश्मियाँ, भाग-४	४०००		
३८	भक्ति भरे भजन-एक लघु संग्रह	४०००	४०००	
३९	केनोपनिषद्	४०००		
४०	अष्टाङ्ग योग	४०००	४०००	
४१	यज्ञ सुधा (संक्षिप्त)	४०००		
४२	क्रिया योग	४०००	४०००	
४३	श्रद्धा	४०००		
४४	दैनिक अग्निहोत्र-अर्थ, व्याख्या	४०००		
४५	"दान दिये धन ना घटे"	४०००	४०००	
४६	जुआ मत खेलो, पुरुषार्थ करो,	४०००		
४७	वैदिक रश्मियाँ, भाग-५	४०००		
४८	कौन तुझे भजते हैं?	४०००		
४९	सुख का धाम, स्वर्गाश्रम-गृहस्थाश्रम	४०००		
५०	भक्त और भगवान्	४०००		
५१	वेदाध्ययन, भाग-१	४०००		
५२	वेदाध्ययन, भाग-२			
५३	वेदाध्ययन, भाग-३			
६०	वेदाध्ययन, भाग-१०	४०००		
६१	ईशवर! मुझे सुखी कर।	४०००		

आङ्ग्ल भाषा में प्रकाशित साहित्य

1	Quest for the Infinite	2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

RA
पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
१४
वर्ग संख्या...वेदार्लं-क
आगत संख्या...127953
पुस्तक विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित ३० वें दिन यह पुस्तक पुस्तकालय में वापस आ जानी चाहिए अन्यथा ५० पैसे प्रतिदिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

RTA,VED-K
127953
जा, माता निर्मला ढंढ)
सभा, आश्रम खड़खड़ी, हरिद्वार
लियर
VERIFY
100.00
200.00
100.00
V. L.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

RA
पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
१४
विषय संख्या वैयालं-क आगत नं० 127953
लेखक वैद्यालंकार, रामप्रसाद
शीर्षक कौन चैन की नींद नहीं सो
सकते और उसके उपाय

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान
आदि न लगायें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वेदरत्न प्रो॰ रामप्रसाद वेदालंकार,
उपकुलपति
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

जन्मतिथि : ७–१-१९३६
जन्म स्थान : थाना, मलाकण्ड एजेन्सी, जिला-मरदान, फ्रन्टियर (वर्तमान पाकिस्तान)
पिता का नाम : श्री गंगाविशन जी

* **शिक्षा :** गवर्नमेंट हाई स्कूल थाना; आदर्श हाई स्कूल, चन्दौसी; श्यामसुन्दर मेमोरियल हाई स्कूल चन्दौसी; दयानन्दोपदेशक महाविद्यालय, यमुनानगर; गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार

* **उपाधियाँ :** —"सिद्धान्त भूषण" एवं "सिद्धान्त शिरोमणि" द्वारा-दयानन्दोपदेशक महाविद्यालय, यमुनानगर
—"वेदालंकार" एम॰ए॰ वैदिक साहित्य, द्वारा-गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार

* **प्रचार कार्य क्षेत्र:** उत्तर प्रदेश, दिल्ली, मध्य प्रदेश, आन्ध्र प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, जम्मू, बिहार, राजस्थान, महाराष्ट्र (बम्बई), गुजरात, नेपाल, अमेरिका आदि

* **अध्यापन:** दयानन्दोपदेशक महाविद्यालय, यमुनानगर; गुरुकुल झज्झर, हरियाणा; गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार–प्रोफेसर वेदविभाग। वर्तमान् पद-आचार्य एवं कुलपति गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार।डेढ़ वर्ष कुलपति पद पर कार्य किया।

* **सम्मान एवं पुरस्कार :**
  * आचार्य गोवर्धन शास्त्री स्मृति पुरस्कार (१९८१) से सम्मानित एवं
    —*द्वारा संगढ़ विद्या सभा ट्रस्ट, जयपुर ।*
  ** आर्य साहित्य के क्षेत्र में विशिष्ट सेवाओं के उपलक्ष्य में १९८ पुरस्कृत।
    —*द्वारा महर्षि दयानन्द निर्वाण शताब्दी समारोह समिति, अज*
  *** "वेद रत्न"— मानद उपाधि, १९८४ में सम्मानित—*द्वारा-विश्ववेद*
  **** "शान्ति पुरस्कार से १५ अगस्त १९९३ में सम्मानित एवं पुरस्कृत
    द्वारा-आर्य समाज शालीमार बाग, नई दिल्ली ।

* **लेखन व प्रकाशन :** ५२ पुस्तकें एवं पत्रिकाओं में लेख आदि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar